

Gardez la banane !!!!.....gardez la pêche !!!!



Coucou à tous et à toutes !

J'espère que votre semaine s'est globalement bien passée ? Et surtout que votre moral est au beau, et votre santé au top.

Pour la semaine à venir, je vous fais 3 propositions :

- 1- Reprenez les exercices de respiration ventrales proposés la semaine dernière
- 2- Gym douce sur chaise
- 3- Un auto-massage des mains

Pour la gym douce sur chaise, je vous propose :

- de vous installer sur une chaise
- le dos bien droit, grandissez vous
- vos épaules sont basses
- votre ventre est rentré

Pour chaque exercice respirer profondément

Répéter chaque exercices 5 à 8 fois, à votre rythme, et avec le sourire...

Courage....